DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

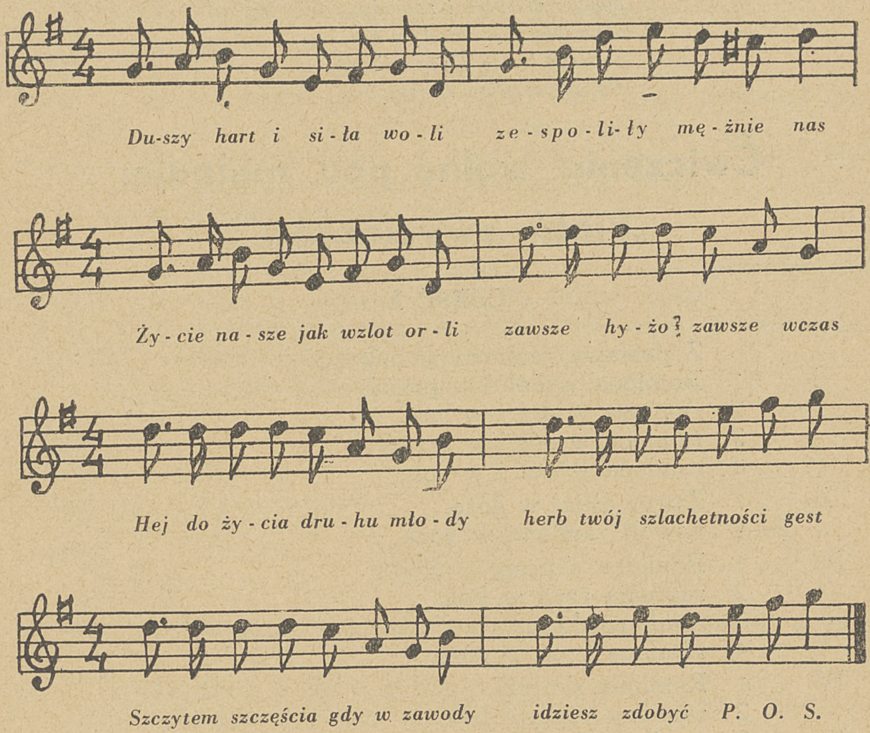
ROK XI — WARSZAWA, KWIECIEŃ 1935 R. — Nr. 4

P. O. S.

PIEŚŃ ZWYCIĘZCÓW

Umiarkowanie

Słowa i muzyka: St. Rybka Myrins.



I.

Duszy hart i siła woli
zespoliły mężnie nas,
życie nasze, jak wzlot orli,
zawsze hyżo, zawsze wczas!

Hej, do życia, druhu młody,
herb twój — szlachetności gest,
szczytem szczęścia — gdy w zawody
idziesz zdobyć P. O. S.

II.

Zręczność, zwinność sprawia zdrowie,
tem zwyciężym życia los;
sprzyjać będą nam bogowie,
kiedy zabrzmi surmy głos.

Hej, do życia, druhu młody,
herb twój — szlachetności gest,
szczytem szczęścia — gdy w zawody
idziesz zdobyć P. O. S.

III.

Żwawo naprzód więc w zawody,
niechaj radość kipi, wre,
zawsze czerstwy, zawsze młody,
gdy podjąłeś bojów grę!
Hej, do życia, druhu młody,
herb twój — szlachetności gest,
szczytem szczęścia — gdy w zawody
idziesz zdobyć P. O. S.

IV.

Dalej, druhu, do szeregu,
by nie trwonić wolnych chwil.
Czy na wodzie, lub też w śniegu —
zechciej zdobyć tysiąc mil.
Żwawo w życie i zawody,
abyś wiecznie młodym był,
poprzez burze i przeszkody
dla zwycięstwa Polski żył!

V.

Wzywa słońce nas i łany,
góry i potoków gwar;
lasy idą z nami w tany,
i wzbudzają życia czar.
Żwawo w życie i zawody,
abyś wiecznie młodym był,
poprzez burze i przeszkody
dla zwycięstwa Polski żył!

Ćwiczenia wolne pod melodję: „Pieśń zwycięzców"

CZĘŚĆ I.

		Z postawy ramiona w bok:
I	1	Ramiona w dół i w przód,
	2	ramiona w dół i w bok,
	3	ramiona w dół i w przód,
	4	ramiona w dół i w bok.
II	1	Zwrot dłoni w górę,
	2—4	powoli ramiona w górę.
III	1	Ramiona skurcz,
	2	ramiona rzuć w bok,
	3	ramiona skurcz,
	4	ramiona rzuć w górę.
IV	1	Ramiona skurcz,
	2	ramiona rzuć w bok,
	3	ramiona skurcz,
	4	ramiona w dół.
V	1	Ramiona w przód,
	2	ramiona w tył,
	3	ramiona w górę,
	4	ramiona w górę łukiem okrężnym w tył.
VI	1—3	Powoli ramiona w bok,
	4	zwrot dłoni w dół.
VII	1	Ramiona w dół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj przed sobą,

	2	wymach ramion w górę nazewnątrz,
	3	ramiona w dół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj przed sobą,
	4	wymach ramion w górę nazewnątrz.
VIII	1	Ramiona w dół łukiem bocznym, z uderzeniem o uda,
	2	ramiona w górę łukiem bocznym, z uderzeniem w dłonie nad głową,
	3	ramiona w dół łukiem bocznym, z uderzeniem o uda, i w bok,
	4	ramiona w dół.

CZĘŚĆ II.

I	1	Na palcach stań, ręce na biodra,
	2—4	powoli przysiad.
II	1—3	Powoli powstań, postawa na palcach,
	4	postawa na stopach.
III	1	Wypad w prawo w bok, tułów prosty,
	2	wyprostuj prawą, a ugnij lewą nogę, przenieś ciężar ciała do wypadu w lewo, tułów prosty,
	3	wyprostuj lewą, a ugnij prawą nogę, przenieś ciężar ciała do wypadu w prawo, tułów prosty,
	4	przystaw prawą nogę.
IV	1	Wypad w lewo w bok, tułów prosty,
	2	wyprostuj lewą, a ugnij prawą nogę, przenieś ciężar ciała do wypadu w prawo, tułów prosty,
	3	wyprostuj prawą, a ugnij lewą nogę, przenieś ciężar ciała do wypadu w lewo, tułów prosty,
	4	przystaw lewą nogę, ramiona w dół.
V	=	I.
VI	=	II.
VII	=	III.
VIII	=	IV.

CZĘŚĆ III.

I	1	Rozkrok w prawo, ręce na biodra i skłon w prawo w bok,
	2	skłon w lewo w bok,
	3	skłon w prawo w bok,
	4	skłon w lewo w bok.
II	1	Skłon w przód na prawo, ramiona w przód, chwyt za prawą stopę,
	2—3	dwa rytmiczne pogłębienia skłonu w dół,
	4	tułów prostuj, przystaw prawą nogę, ramiona w dół.
III	1	Rozkrok w lewo, ręce na biodra i skłon w lewo w bok,
	2	skłon w prawo w bok,
	3	skłon w lewo w bok,
	4	skłon w prawo w bok.
IV	1	Skłon w przód na lewo, ramiona w przód, chwyt za lewą stopę,

	2—3	dwa rytmiczne pogłębienia skłonu w dół,
	4	tułów prostuj, przystaw lewą nogę, ramiona w dół.
V	1	W prawo zwrot na prawej pięcie, lewa na palcach, ramiona w bok,
	2	przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w przód,
	3	ramiona w dół i w bok,
	4	na palcach stań, ramiona w dół i w przód.
VI	1	Przysiad podparty,
	2—4	trzy rytmiczne uniesienia tułowia w przysiadzie podpartym.
VII	1	Przysiad, wymach ramion w bok,
	2	przysiad podparty,
	3	przysiad, wymach ramion w bok,
	4	przysiad podparty.
VIII	1	Postawa, ramiona w bok,
	2	w lewo zwrot na lewej pięcie, prawa na palcach, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym,
	3	przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
	4	ramiona w dół.
IX	=	V., tylko zwrot w przeciwną stronę.
X	=	VI.
XI	=	VII.
XII	=	VIII., tylko zwrot w przeciwną stronę.

CZĘŚĆ IV.

I	1	Ramiona w bok,
	2	zwrot dłoni w górę,
	3—4	powoli ramiona skurcz, ręce na kark.
II	1	Rzutem prawe ramię w bok, zwrot głowy w prawo,
	2	rzutem lewe ramię w bok, prawe skurcz, ręka na kark, zwrot głowy w lewo,
	3	rzutem prawe ramię w bok, lewe skurcz, ręka na kark, zwrot głowy w prawo,
	4	rzutem lewe ramię w bok, zwrot głowy nawprost.
III	1	Rozkrok w prawo, ramiona skurcz przed sobą, poziom, łokcie odrzuć w tył, dłonie otwarte, grzbiet,
	2	rzutem ramiona wyprostuj w bok z odrzutem w tył,
	3	ramiona skurcz przed sobą, jak na 1,
	4	przystaw prawą nogę, ramiona wyprostuj w bok, jak na 2.
IV	=	III., tylko rozkrok w lewo.
V	1	W prawo zwrot na prawej pięcie, lewa na palcach, prawe ramię w tył, lewe ramię w przód, łukiem dolnym, promień,
	2	wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w tył,
	3	wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, prawe ramię w tył, lewe ramię w przód,
	4	wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód, lewe ramię w tył.

VI	1	Przystaw prawą nogę, prawe ramię w tył, lewe ramię w przód,
	2	w lewo zwrot, prawa na palcach, ramiona w bok, lewe ramię łukiem dolnym, grzbiet,
	3	przystaw prawą nogę, zwrot dłoni w górę,
	4	ramiona w bok, łukiem okrężnym w górę do wewnątrz.
VII	=	V., tylko zwrot w przeciwną stronę.
VIII	=	VI.
IX	=	V. Cz. I., tylko ramiona w dół i w przód.
X	=	VI. Cz. I.
XI	=	VII. Cz. I.
XII	=	VIII. Cz. I.

CZĘŚĆ V.

I	1—4	Powoli, ciągiem wzdłuż tułowia, ramiona w górę nazewnątrz.
II	1	Postawa na palcach, zwrot dłoni w dół,
	2—4	powoli postawa na stopach, ramiona w dół łukiem bocznym.
III	1	Rozkrok w prawo, skręt tułowia w prawo z oplotem ramion w prawo obok tułowia,
	2	skręt tułowia w lewo z oplotem ramion w lewo obok tułowia,
	3	skręt tułowia w prawo z oplotem ramion w prawo,
	4	skręt tułowia na wprost, przystaw prawą nogę, ramiona w dół.
IV	=	III., tylko rozkrok w lewo i skręt tułowia w lewo, a na 4 ramiona w dół i w bok.
V	1	W prawo zwrot na prawej pięcie, lewa na palcach, prawe ramię w tył, lewe ramię w przód, łukiem dolnym,
	2	prawe ramię w przód, lewe ramię w tył,
	3	prawe ramię w tył, lewe ramię w przód,
	4	w lewo zwrot na pięcie lewej nogi, ramiona w bok, lewe łukiem dolnym.
VI	1	Przystaw prawą nogę, zwrot dłoni w górę,
	2—3	powoli ramiona w górę,
	4	ramiona w bok, łukiem do wewnątrz.
VII	=	V., tylko zwrot w przeciwną stronę.
VIII	=	VI.
IX	=	V. Cz. I.
X	=	VI. Cz. I.
XI	=	VII. Cz. I.
XII	=	VIII. Cz. I., tylko na 3 ramiona w dół, a na 4 wykrok prawą, prawe ramię w przód w górę, palce złożone, jak do przysięgi, lewa ręka na biodro.

Uwaga: Ćwiczący wytrzymują chwilę w postawie z wzniesionem prawem ramieniem, a na rozkaz: „Baczność" lub na umówiony znak — przybiorą postawę zasadniczą. Na ponowny znak następuje złączenie do środka w kolumnę czwórkową i odmarsz.

Wolne ćwiczenia słowiańskie dla druhen

CZĘŚĆ III

(poprawiona i uzupełniona)

Melodja: Kujawiak „Oj Tereś" Brzezińskiego.

DZIAŁ A. (muzyka: dział A).

Postawa wyjściowa:

Postawa na prawej nodze, lewa lekko ugięta, palce lewej stopy przy pięcie prawej stopy, ręce oparte grzbietami na biodrach, łokcie lekko podane do przodu, głowa zwrócona w lewo.
4 takty przygrywki wytrzymaj.

Takt:

I	1	Prawe ramię zsuń z biodra i lekko ugięte przenieś ruchem płynnym w dół do wewnątrz, dłoń do wewnątrz, swobodnie ułożona przy lewem biodrze.
	2—3	Wytrzymaj.
II	1	Prawe ramię lekko ugięte przenieś swobodnie przed sobą na prawo w górę zewnątrz, dłoń, zwrot głowy w prawo.
	2—3	Wytrzymaj.
III	1	Zwrot głowy nawprost, prawe ramię w dół do wewnątrz, lewe ramię zsuń z biodra, przedramię w przód, dłoń, mocno klaśnij w obie dłonie.
	2—3	Wytrzymaj.
IV	1	Ramiona przenieś przodem w górę zewnątrz, głowę lekko odchyl w tył.
	2—3	Wytrzymaj.
V	1—3	Jak takt I, tylko lewą rękę złóż na biodro, a prawe ramię przenieś łukiem w dół do wewnątrz.
VI	1—3	Jak takt II.
VII	1—3	Jak takt III.
VIII	1	Ramiona przodem przenieś w górę zewnątrz, głowę lekko odchyl w tył.
	2	Ramiona łukiem do wewnątrz, złóż grzbietami rąk na biodrach, łokcie lekko do przodu.
	3	Wytrzymaj.
IX	1—3	Wykrok lewą i podskok w przód na lewej, prawa z tyłu wyprostowana i uniesiona.
X	1—3	Wykrok prawą i podskok na prawej na znak, lewa z tyłu wyprostowana i uniesiona.
XI	1—3	Trzema skocznemi kroczkami na znaku pół obrotu w lewo, ramiona w dół zewnątrz, tułów lekko pochylony w przód (ręce naśladują ruch trzymania spódnicy).
XII	1—3	Jak takt XI.
XIII	1—3	Ręce złóż grzbietami na biodrach, łokcie lekko do przodu i jak takt IX.

XIV 1—3 Jak takt X.
XV 1—3 Jak takt XI.
XVI 1 Pół obrotu w lewo na pięcie lewej nogi, prawa na znaku, ręce oparte grzbietami na biodrach.
2 Wykrok lewą w przód zewnątrz, z tupnięciem, prawa na znaku, na palcach, lewe ramię wyrzuć w przód w górę zewnątrz, głowę odchyl lekko w tył, wzrok skierowany na lewą rękę.
3 Wytrzymaj.

Uwaga: Ćwiczące przesunęły się o dwa znaki w przód.

DZIAŁ B. (muzyka: dział B).

Dział B ćwiczące ćwiczą, śpiewając:

Stańmy wraz, stańmy kołem,
kołem żwawem i wesołem,
i zatańczmy kujawiaka,
chociaż same, bez chłopaka.

Hejże, ha, kujawiaczek,
taneczek — drobny maczek,
hejże, ha, nasi górą,
górą, hejże, nasi górą.

Takt:
I 1 Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w wykroku na palcach, ramiona w dół.
2 Przystaw lewą, postawa na palcach, ramiona w prawo w bok, grzbiet, kiści w dół, lewe ramię lekko ugięte.
3 Postawa na stopach.
II 1 Zakrok lewą, prawa w wykroku na palcach, ramiona w dół.
2—3 Jak 2—3 taktu I, tylko w przeciwną stronę.
III 1—3 Jak takt II, tylko w przeciwną stronę.
IV 1—3 Jak takt II.
V 1—3 Jak takt III.
VI 1—3 Jak takt II.
VII 1—3 Prawą rękę złóż grzbietem na biodro, lewe ramię przenieś w dół zewnątrz, tułów lekko pochylony w przód, zakrok prawą i trzema małemi kroczkami cały obrót w prawo.
VIII 1 Wykrok lewą w przód zewnątrz z tupnięciem, prawa na znaku, na palcach, tułów prostuj, lewe ramię wyrzuć w przód w górę zewnątrz, zataczając przedramieniem łuk do wewnątrz, prawe ramię wytrzymaj, głowę lekko odchyl w tył, wzrok skierowany na lewą rękę.
2—3 Wytrzymaj.
IX do XVI Jak takty I do VIII.

Uwaga: Ćwiczące powróciły na swoje znaki.

DZIAŁ C. (muzyka: dział C).

Takt:

I 1—3 Z jedną ósmą obrotu w lewo, wykrok prawą i podskok na niej, lewa z tyłu wyprostowana i uniesiona, ręce grzbietami oparte na biodrach, łokcie lekko podane w przód (lewe ramię przenieś na biodro łukiem do wewnątrz.

II 1—3 Wykrok lewą i podskok na niej, prawa wyprostowana i uniesiona z tyłu.

III 1—3 Wykrok prawą na znak i wyskok na prawej, lewa wyprostowana i uniesiona z tyłu.

Uwaga: Ćwiczące przesunęły się na znak, położony w lewo skos od ich znaku początkowego.

IV 1—3 Trzema małemi kroczkami na znaku pół obrotu w lewo, ramiona wytrzymaj.

V do VIII Jak takty I do IV, tylko w takcie VIII trzy ósme obrotu w lewo.

Uwaga: Ćwiczące powróciły na swoje znaki i stoją przodem do głównej trybuny.

Takt		Ćwicząca 1-sza	Ćwicząca 2-ga
IX	1—3	Ćwierć obrotu w lewo na palcach prawej nogi i wykrok prawą z podskokiem na niej, lewa wyprostowana i uniesiona w tył.	Tak, jak ćwicząca 1-sza, tylko w przeciwną stronę.
X	1	Przystaw z tupnięciem lewą nogę.	Przystaw z tupnięciem prawą nogę.
	2—3	Tupnij prawą nogą.	Tupnij lewą nogą.
XI	1—3	Lewą rękę oprzyj na barku współćwiczącej i trzema małemi kroczkami w lewo obiegnij półkole, tak, by stanąć na miejscu współćwiczącej, tyłem do głównej trybuny.	Prawą ręką chwyć współćwiczącą w pół i trzema małemi kroczkami w tył na lewo obiegnij półkole, tak, by stanąć na miejscu współćwiczącej, tyłem do głównej trybuny.
XII	1—3	Trzema małemi kroczkami obiegnij dalsze półkole i wróć na swój znak, przodem do głównej trybuny.	Trzema małemi kroczkami w miejscu pół obrotu w lewo, tak, by stanąć przodem do głównej trybuny.

Uwaga: 1-sza ćwicząca stoi na swym znaku, 2-ga ćwicząca obok niej, wciąż trzymając je w pół.

Takt		Ćwicząca 1-sza	Ćwicząca 2-ga
XIII	1	Odbiciem lewej poskok w przód do półprzysiadu na prawą nogę, lewa lekko wzniesiona w tył, prawe ramię w dół zewnątrz, poczem łukiem górnym w przód do wewnątrz z równoczesnem lekkiem pochyleniem tułowia w przód.	Jak 1-sza ćwicząca, tylko przeciwną nogą i ręką.

	2—3	Dwa małe kroczki na palcach.	Dwa małe kroczki na palcach.
XIV	1	Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, tułów prostuj, prawe ramię w górę zewnątrz.	Jak 1-sza ćwicząca, tylko przeciwną nogą i ręką.
	2—3	Dwa małe kroczki na palcach.	Dwa małe kroczki na palcach.
XV	1—3	Jak takt XIII.	Jak takt XIII.
XVI	1—2	Dwa tupnięcia na miejscu, prawe ramię w górę zewnątrz.	Dwa tupnięcia na miejscu, lewe ramię w górę zewnątrz.
	3	Wytrzymaj.	Wytrzymaj

Uwaga: Ćwiczące przesunęły się o jeden znak w przód, 1-sza ćwicząca stoi na znaku, 2-ga ćwicząca obok niej, wciąż trzymając ją w pół.

DZIAŁ D. (muzyka: jak dział B).

Takt:		Ćwicząca 1-sza	Ćwicząca 2-ga
I	1	Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach.	Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach.
	2	Wykrok prawą na palce z ćwierćobrotem w lewo na palcach lewej nogi, prawe ramię w przód zewnątrz.	Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.
	3	Wytrzymaj.	Wytrzymaj.
II	1	Wykrok prawą z ćwierćobrotem w prawo, lewa w zakroku na palcach.	Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.
	2	Wykrok lewą na palce ze skrętem tułowia w prawo, prawe ramię w górę zewnątrz.	Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.
	3	Wytrzymaj.	Wytrzymaj.
III	1—3	Jak takt I.	Jak takt I.
IV	1—3	Jak takt II.	Jak takt II.

Uwaga: Ćwiczące przesunęły się o jeden znak w przód.

V	1	Zakrok lewą z półobrotem w lewo na palcach prawej nogi, do rozkroku prawą na palce, prawe ramię w przód zewnątrz.	Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.
	2—3	Wytrzymaj.	Wytrzymaj.
VI	1	Zakrok prawą z półobrotem w prawo na palcach lewej nogi, do rozkroku lewą na palce, prawe ramię w górę zewnątrz.	Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.
	2—3	Wytrzymaj.	Wytrzymaj.

Uwaga: Ćwiczące znajdują się na połowie drogi między znakami.

VII 1—2	Puść współćwiczącą, ramiona w górę ugięte nad głową i dwa półobroty w lewo, prawa noga na znak.	Puść współćwiczącą, ramiona w górę ugięte nad głową i dwa półobroty w prawo, lewa noga na znak.
3	Dostaw lewą nogę.	Dostaw prawą nogę.

Uwaga: 1-sza ćwicząca przesunęła się w tył na znak, 2-ga ćwicząca — w lewo w tył na znak.

Takt:

VIII 1—3	Powoli ramiona opuść.	Powoli ramiona opuść.
IX 1—3	Ćwierć obrotu w lewo na palcach prawej nogi i wykrok lewą w przód, prawa w zakroku na palcach, ramiona w górę, przedramiona do wewnątrz, skrzyżowane przed sobą tak, by grzbietami rąk zasłonić sobie oczy, łokcie w górę zewnątrz, tułów lekko odchylony do tyłu.	Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.
X 1	Ramiona wyprostuj w przód, dłoń.	Jak 1-sza ćwicząca.
2	Ćwierć obrotu w prawo na palcach prawej nogi, zwrot dłoni w dół i ramiona w dół.	Jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.
3	Przystaw lewą nogę.	Przystaw prawą nogę.
XI i XII	Jak IX i X, tylko w przeciwną stronę.	Jak IX i X, tylko w przeciwną stronę.
XIII i XIV	Jak IX i X, tylko wykrok lewą w przód i bez obrotów.	Jak 1-sza ćwicząca.
XV 1—3	Ramiona łukiem bocznym w górę ugnij nad głową i trzema krokami z półobrotem w lewo na każdy krok, przesuń się w kierunku znaku do postawy wykrocznej lewą, prawa w zakroku na palcach (ćwicząca stoi tyłem do głównej trybuny).	Jak 1-sza ćwicząca.
XVI 1	Wykrok prawą na znak z półobrotem w lewo, na palcach prawej nogi.	Jak 1-sza ćwicząca.
2—3	Przystaw lewą nogę, ramiona łukiem bocznym w dół.	Jak 1-sza ćwicząca.

Uwaga: Ćwiczące powróciły na swój znak wyjściowy.

DZIAŁ E. (muzyka: jak dział C).

Takt:

I 1—3 Ćwierć obrotu w lewo na palcach prawej i wykrok lewą z podskokiem na niej, prawa z tyłu wyprostowana i lekko uniesiona, ramiona w przód i podaj ręce współćwiczącej. (Druga ćwicząca ćwiczy tak, jak 1-sza, tylko wykonuje ćwierć obrotu w prawo, a nie w lewo).

II 1—3 Wykrok prawą i podskok na niej, lewa wzniesiona w tył.

III i IV Sześcioma małemi kroczkami ćwiczące obiegają całe koło w lewo tak, aby znalazły się obok swych znaków, pierwsza przodem, a druga tyłem do głównej trybuny.

V i VI Dwoma męskiemi krokami mazurowemi (jak w takcie I i II) ćwiczące obiegają półkole w lewo tak, by 1-sza znalazła się tyłem, a 2-ga ćwicząca przodem do głównej trybuny.

VII 1—3 Trzema małemi kroczkami ćwiczące obiegają dalsze półkole i zatrzymują się obok swych znaków, 1-sza ćwicząca przodem, a 2-ga ćwicząca tyłem do głównej trybuny.

Takt:

VIII 1 1-sza ćwicząca:
Puszcza ręce współćwiczącej, ramiona w bok (prawe ramię łukiem poziomym), rozkrok prawą na znak, lewa w rozkroku na palcach.
2-ga ćwicząca:
Puszcza ręce współćwiczącej, ramiona w bok (lewe ramię łukiem poziomym), rozkrok prawą na znak, lewa w rozkroku na palcach.

2 1-sza i 2-ga ćwicząca: — ramiona w dół.

3 1-sza ćwicząca:
Przystaw lewą nogę.
2-ga ćwicząca:
Pół obrotu w prawo z dostawieniem lewej nogi.

Uwaga: Następne takty od IX do XVI ćwicząca 2-ga ćwiczy tak, jak 1-sza ćwicząca, tylko w przeciwną stronę.

IX 1 Wykrok lewą w przód zewnątrz, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, kiści w dół, skręt tułowia w prawo.

2—3 Przystaw prawą nogę, postawa na palcach, tułów i ramiona wytrzymaj.

X 1 Wykrok lewą w przód zewnątrz, prawa w zakroku na palcach, lewe ramię w przód w górę zewnątrz, prawe wytrzymaj.

2—3 Stań na palcach lewej nogi, kiści wyprostuj i zwrot głowy w lewo.

Uwaga: Ćwiczące przesunęły się w lewo (w prawo) skos od swych znaków i zeszły się na przekątnej czterech znaków; palce rąk wzniesionych ramion spotykają się.

XI 1 Postawa na prawej, lewa w wykroku zewnątrz na palcach, ramiona w dół.

2—3 Powoli przysuń lewą nogę, ramiona do wewnątrz, palce stykają się.
XII 1 Zakrok skrzyżny lewą w kierunku znaku, skłon w przód, ramiona w przód w dół zewnątrz (ukłon).
2 Zakrok prawą na znak, tułów prostuj.
3 Przystaw lewą nogę, ramiona w dół.
XIII do XVI Jak IX do XII, tylko w przeciwną stronę.

DZIAŁ F. (muzyka: jak dział A).

Takt:
I do VI Jak I do VI działu A.
VII 1 Zwrot głowy nawprost, prawe ramię w dół do wewnątrz, prawą ręką ująć chusteczkę za paskiem.
2—3 Wytrzymaj.
VIII 1 Wyciągnij chusteczkę i przenieś prawe ramię przodem w górę zewnątrz, głowę lekko odchyl w tył.
2—3 Trzymając chusteczkę, zataczaj małe i szybkie koła przedramieniem.

Uwaga: Po skończeniu melodji ćwiczące wytrzymują postawę ze wzniesionem prawem ramieniem w przód w górę zewnątrz do chwili dania znaku przez prowadzącą, po którym przybierają postawę zasadniczą.

Wzorzec lekcji gimnastycznej

Wyjście w kolumnie dwójkowej.
Śpiew w marszu.
Rozstęp w kolumnę szachową:

I 1 Krok nazewnątrz, postawa na palcach, ramiona w bok,
2 postawa na stopach, ramiona w dół,
3—4 jak 1 i 2.
II 1 Pierwsza dwójka krok w lewo, druga — krok w prawo, postawa na palcach, ramiona w bok,
2 postawa na stopach, ramiona wytrzymaj,
3—4 poprawić krycie.

I 1 Wymach ramion w przód,
2 wymach ramion w dół i w bok,
3 jak 1,
4 jak 2.
II 1 Ćwierćobrót w lewo, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym,
2 przystaw prawą nogę, ramiona w bok,
3—4 dwa rytmiczne odrzuty w tył i ramiona w przód.
III 1 Ćwierćobrót w prawo, ramiona w bok, prawe ramię łukiem dolnym,
2 przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w przód,
3 ramiona w dół i w bok,
4 ramiona skurcz, ręce na kark.
IV 1 Wyrzuć lewe ramię w bok, zwrot głowy w lewo,

	2	wyrzuć prawe ramię w bok, lewa ręka na kark, zwrot głowy w prawo,
	3	wyrzuć lewe ramię w bok, prawa ręka na kark, zwrot głowy w lewo,
	4	wyrzuć prawe ramię w bok, zwrot głowy nawprost.
V	1—4	Jak I. 1—4.
VI	1—4	Jak II. 1—4, tylko ćwierćobrót w prawo.
VII	1—4	Jak III. 1—4, tylko ćwierćobrót w lewo.
VIII	1—4	Jak IV. 1—4.
IX	1	Zwrot dłoni w górę,
	3—4	powoli postawa na palcach, ramiona w górę.
X	1	Przysiad podparty,
	2—4	rytmiczne unoszenie tułowia.
XI	1	Wymach ramion w bok,
	2	przysiad podparty,
	3	jak 1,
	4	jak 2.
XII	1	Ręce na biodra,
	2—3	powoli powstań,
	4	rozkrok w prawo.
XIII	1	Skłon w lewo w bok,
	2	skłon w prawo w bok,
	3	skłon w lewo w bok,
	4	skłon w prawo w bok.
XIV	1	Skłon w przód na lewo, ramiona w przód i dochwyt za prawą stopę,
	2—4	trzy rytmiczne pogłębienia w dół.
XV	1	Tułów prostuj, biodra chwyć,
	2—4	powoli skłon w przód.
XVI	1—3	Powoli tułów prostuj,
	4	przystaw prawą nogę i przysiad podparty.
XVII	1—4	Jak XI. 1—4.
XVIII	1—4	Jak XII. 1—4, tylko rozkrok w lewo.
XIX	1—4	Jak XIII. 1—4, tylko pierwszy skłon w prawo.
XX	1—4	Jak XIV. 1—4, tylko skłon w przód na prawo.
XXI	1—4	Jak XV. 1—4.
XXII	1—4	Jak XVI. 1—4, tylko przystaw lewą nogę.
XXIII	1	Ramiona w bok,
	2	zwrot dłoni w górę,
	3—4	powoli powstań, ramiona w górę.
XXIV	1	Ramiona łukiem przednim w tył,
	2	ramiona w przód,
	3	ramiona w tył,
	4	ramiona wymachem w górę i wyskok w górę.
XXV	1—4	Jak XXIV. 1—4, tylko na 1—2 półprzysiad i postawa.
XXVI	1—4	Jak XXIV. 1—4.
XXVII	1—3	Jak XXIV. 1—3.
	4	ramiona w górę.
XXVIII	1—3	Powoli ramiona w bok,
	4	zwrot dłoni w dół.

XXIX 1 Pierwsza dwójka krok w lewo, druga — krok w prawo, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód,
2 postawa na stopach, ramiona w dół i w bok,
3—4 wytrzymaj.
XXX 1—4 Jak XXIV, tylko wszyscy krok do środka, a na 4 ramiona w dół.

Uwaga: Powstaną dwa rzędy w odstępie wolnym.

Do trzech — odlicz!
W trójki w przód nazewnątrz — marsz!

Uwaga: 1. Utworzą się dwie kolumny trójkowe.
2. Ćwiczący podzieleni od 1—3 w ten sposób, że jedynki znajdują się wewnątrz, a trójki nazewnątrz kolumn.

I 1 Jedynka — ćwierćobrót w lewo, prawa w zakroku na palcach, dwójka i trójka — ćwierćobrót w prawo, lewa w zakroku na palcach,
2 wszyscy przystaw nogę,
3 dwójka — ramiona w przód i oprzyj ręce na barkach jedynki, ugnij prawą nogę, jedynka, ramiona w przód i dochwyt w pasie dwójkę, trójka zakrok prawą i dochwyt od spodu za nogę dwójkę,
4 dwójka wyskok do podporu na barkach jedynki, jedynka podtrzyma dwójkę, trójka uniesie nogi dwójki, ramiona w górę, przystaw nogę.

Uwaga: 1. Dwójka znajduje się w podporze, leżąc przodem.
2. Druga kolumna ćwiczy w odwrotnym kierunku.

II 1 Dwójka zeskok, postawa zasadnicza, wszyscy postawa zasadnicza, ramiona w dół,
2 dwójka wykonuje półobrót w lewo — w tył — zwrot, jedynka przechodzi za trójkę,
3—4 ćwiczący równają i kryją.
III 1—4 Jak I, tylko podpór wykonuje trójka.
IV 1—4 Jak II, tylko trójka wykonuje półobrót, a dwójka przechodzi za jedynkę.
V 1—4 Jak I, tylko podpór wykonuje jedynka.
VI 1—4 Jak II, tylko wszyscy wykonują zwrot do pierwotnego ustawienia.

I 1 Jedynka wykrok lewą w przód zewnątrz, lewe ramię w bok, prawa ręka na biodro, trójka wykrok prawą w przód zewnątrz, prawe ramię w bok, lewa ręka na biodro, dwójka zakrok prawą, ramiona w przód, dochwyt na ramiona współćwiczących.

Uwaga: Jedynka z trójką splatają ramiona, na których dwójka wykona zwieszenie postawne.

2—4 dwójka przejdzie do zwieszenia postawnego przodem.
II 1 Dwójka wznieś prawą nogę w przód,
2 przystaw prawą nogę,

3 wznieś lewą nogę w przód,
4 przystaw lewą nogę.
III 1—3 Dwójka przejdzie do przysiadu zwieszonego,
4 powstań, ramiona w dół.
jedynka przystaw lewą nogę, trójka przystaw prawą nogę, ramiona w dół.
IV 1—2 Wszyscy w prawo zwrot,
3—4 jedynka pozostaje w miejscu, dwójka przechodzi w przód na lewo, trójka w przód na prawo.
V = I, tylko zwieszenie wykonuje jedynka.
VI = II.
VII = III.
VIII = IV, tylko trójka pozostaje na miejscu, jedynka przechodzi w przód na lewo, dwójka — w przód na prawo.
IX = I, tylko zwieszenie wykonuje trójka.
X = II.
XI = III.
XII = I, tylko dwójka pozostaje w miejscu, trójka przechodzi w przód na lewo, jedynka — w przód na prawo.

Uwaga: Ćwiczący, kolejno zmieniając miejsca, wrócą do pierwotnego ustawienia, prawym bokiem do poprzedniego kierunku.

I 1 Ramiona w przód i w tył,
2—3 jak 1,
4 unik prawą, ręce na biodra.

Uwaga: Unik należy wykonać jednocześnie z ruchem ramion w tył.

II 1—4 Powoli waga.
III 1—4 Pad w przód do podporu, leżąc przodem, o ramionach ugiętych.
IV 1—4 Powoli ramiona prostuj do podporu leżąc przodem.
V 1 Rzutem tułowia, przysiad podparty,
2 powstań,
3 półobrót w lewo,
4 wytrzymaj.
VI = I, tylko unik lewą.
VII = II.
VIII = III.
IX = IV.
X = V.

Gra bieżna, lub wyścigi z przenoszeniem przedmiotów, wyścigi rzędów i t. d.
Chód z wymachem ramion.
W kolumnie ćwiczebnej z podporu klęcznego.

I 1—4 Wymach lewem ramieniem ze skrętem tułowia w bok.
II 1 Klęk i wymach ramion w górę zewnątrz,

	2	ramiona w dół do wewnątrz, skrzyżuj przed sobą,
	3	wymach ramion w górę zewnątrz,
	4	jak 2.
III	1	Wymach ramion w górę zewnątrz,
	2	ramiona w dół do wewnątrz, skrzyżuj przed sobą,
	3	jak 1,
	4	podpór klęczny.
IV	=	I, tylko wymach prawem ramieniem ze skrętem tułowia w bok.
V	=	II.
VI	=	III.
VII	1—4	W podporze klęcznym, ręce skierowane do wewnątrz, rytmiczne skłony w dół z uginaniem ramion, łokcie w bok.
VIII	1	Przysiad podparty,
	2	powstań,
	3—4	wytrzymaj.

S k o k i.

1. Skok bieżny ponad niską przeszkodą.
2. Skok narciarski.
3. Skok narciarski i przewrót.
4. Wyskok kuczny na przyrząd i zeskok w głąb: w przód, w bok w lewo, w prawo.
5. Przeskok rozkroczny ponad: kozłem, skrzynią lub koniem.
6. Przewrót ponad: skrzynią lub koniem.

W k o l u m n i e ć w i c z e b n e j.

I	1—4	Powoli ciąg ramion w górę wzdłuż tułowia do położenia w górę zewnątrz.
II	1	Na palcach stań, zwrot dłoni w dół,
	2—4	powoli przysiad, ramiona w dół łukiem bocznym.
III	1—3	Powoli powstań do postawy na palcach,
	4	postawa na stopach, ramiona w bok.
IV	1	Pierwsza dwójka krok w prawo, druga — krok w lewo
	2	postawa na stopach, ramiona w dół i w bok,
	3	ramiona w dół i w przód,
	4	ramiona w dół i w bok.
V	1	Krok do środka, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód,
	2	postawa na stopach, ramiona w dół i w bok,
	3	ramiona w dół i w przód,
	4	ramiona w dół i w bok.
VI	1	Krok do środka, złączenie, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód,
	2	postawa na stopach, ramiona w dół,
	3—4	wytrzymaj.
		Marsz ze śpiewem.